MENU' INVERNALE

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE – MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	**Risotto allo zafferano (no latte)** **Ceci all'olio aromatizzato** Spinaci/costine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Pasta al pomodoro** **Fagioli prezzemolati** Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al ragù di lenticchie **Piselli all'olio** Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda **mousse di frutta**	Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini **Hamburger di legumi (no latte/uova)** Insalata verde Pane per hamburger Frutta di stagione Merenda **mousse di frutta**	PIZZA ROSSA **lenticchie all'olio** Broccoli al forno **Grissini (no latte)** Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
MARTEDI'	Pasta all'olio **Patate all'olio** Piselli aromatici Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Passato di verdura Farinata di ceci Carote gustose Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta alle verdure (poco pomodoro) **Fagioli all'olio** Finocchi julienne in insalata Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Pane e marmellata	Pasta all'olio **Lenticchie in umido** Carote al forno Pane integrale Banana Merenda: **mousse di frutta**	Riso all'olio (prendere da vitto comune) **Ceci al rosmarino** Carote all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
MERCOLEDI'	**Pasta al pomodoro** **Lenticchie in umido** Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda mousse di frutta	**Pasta olio e salvia** **Piselli all'olio** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Passato di zucca con riso **Lenticchie in umido** **Purè di patate (no latte)** Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Vellutata di carote con riso **Fagioli prezzemolati** Patate al forno Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Pasta al ragù vegetale **Piselli all'olio** **Costine olio** Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
GIOVEDI'	Passato di zucca con miglio **Fagioli all'olio aromatizzato** Patate al forno Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: banana	Passato di legumi chiari (cannellini e ceci) con crostini **Lenticchie all'olio** Insalata calda di cavolo cappuccio viola Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Orecchiette ai broccoli **Piselli all'olio** Insalata verde Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Pasta al pomodoro** **Ceci all'olio aromatizzato** Fagiolini all'olio Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: Banana	Gnocchetti sardi al pomodoro **Fagioli all'olio** Insalata verde e carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
VENERDI'	Penne al pomodoro **Polpette di legumi (no uovo/latte)** Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	**Riso all'olio** **Piselli in umido** Cavolfiori all'olio Pane Banana Merenda: **mousse di frutta**	Penne al pomodoro **Fagioli all'olio** Costine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: succo di frutta 100% solo frutta	**Fusilli al pomodoro** **Piselli in umido** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta all'olio **Crocchette di soia (no latte no uovo)** **Finocchi all'olio** Pane **Mousse di frutta** Merenda: banana

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU ESTIVO

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE - MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	**Pasta al pomodoro** **Ceci al rosmarino** Insalata di pomodori Cracker Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Cous Cous con verdure **Polpette di legumi al pomodoro (no latte/uovo)** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Focaccia **Insalata di ceci** Carote in insalata Grissini **Mousse di frutta** Merenda: banana	Pasta pomodoro e basilico **Hamburger di legumi morbido (no latte/uovo)** Spinaci saltati all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pizza rossa **Fagioli con pomodoro fresco** Zucchine primavera Grissini Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
MARTEDI'	**Riso allo zafferano (no latte)** **Piselli in umido** Fagiolini saltati all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al pomodoro Hummus di ceci con crostini Insalata di carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Vellutata di zucchini con crostini **Piselli all'olio aromatizzato** **Patate e carote olio** Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Riso allo zafferano (no latte)** **Insalata di fagioli e pomodori** Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Orecchiette al pomodoro **Piselli all'olio** Insalata di carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro **Lenticchie all'olio** Insalata verde ceci e mais Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Insalata di riso rosso con peperoni, cetrioli (NO feta) **Lenticchie in umido** Zucchine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta tricolore olio **Fagioli con pomodoro fresco** Peperonata Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Pasta all'olio** **Piselli in umido** Insalata carote calda (no patate) Pane Frutta di stagione Merenda: focaccia	Insalata di pasta **Ceci al rosmarino** Fagiolini in insalata Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
GIOVEDI'	Riso olio **Insalata fagioli e pomodori** Insalata di carote Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: Banana	Pizza rossa **Insalata di ceci e pomodori** Insalata verde Grissini **Mousse di frutta** Merenda: Banana	**Pasta al pomodoro** **Crocchette di soia (no latte no uova)** Insalata pomodori e olive Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Passato di verdura con orzo **Lenticchie all'olio** Patate al forno Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: frutta di stagione	Risotto olio **Polpette di legumi (no latte no uovo)** Insalata di pomodori Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: banana
VENERDI'	Trenette al pomodoro **Piselli all'olio** **Zucchine all'olio** Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Mezze penne in bianco **Fagioli all'olio** Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Riso al pomodoro **Piselli all'olio** Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al sugo di melanzane **Ceci all'olio** Insalata di pomodori e olive Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al ragù di verdure **Lenticchie all'olio** Peperonata Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU' AUTUNNALE

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE – MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	**Risotto allo zafferano (no latte)** **Ceci all'olio aromatizzato** Spinaci/costine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Pasta al pomodoro** **Fagioli prezzemolati** Fagiolini all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al ragù di lenticchie **Piselli all'olio** Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini **Hamburger di legumi (no latte/uovo)** Insalata verde Pane per hamburger Banana Merenda: **mousse di frutta**	PIZZA ROSSA **Lenticchie all'olio** Broccoli al forno **Grissini (no latte)** Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
MARTEDI'	Pasta all'olio **Patate all'olio** Piselli aromatici Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Passato di verdura Farinata di ceci Carote gustose Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Pasta al pomodoro** **Fagioli all'olio** Costine all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: Pane e marmellata	**Pasta all'olio** **Lenticchie in umido** Carote al forno Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Riso all'olio (prendere da vitto comune) **Ceci al rosmarino** Carote all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
MERCOLEDI'	**Pasta al pomodoro** **Lenticchie in umido** Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda mousse di frutta	**Pasta olio e salvia** **Piselli all'olio** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Passato di zucca con riso **Lenticchie in umido** **Purè di patate (no latte)** Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Vellutata di carote con riso **Fagioli prezzemolati** Patate al forno Pane Frutta di stagione Merenda: Focaccia	Pasta al ragu' vegetale **Piselli all'olio** **Costine olio** Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
GIOVEDI'	Passato di zucca con miglio **Fagioli all'olio aromatizzato** Patate al forno Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: banana	Passato di ceci con pastina **Lenticchie all'olio** Insalata calda di cavolo cappuccio viola Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Orecchiette ai broccoli **Piselli all'olio** Insalata verde Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Pasta al pomodoro** **Ceci all'olio aromatizzato** Fagiolini all'olio Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: Banana	Gnocchetti sardi al pomodoro **Fagioli all'olio** Insalata verde e carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
VENERDI'	Penne al pomodoro **Polpette di legumi (no latte/uova)** Carote al forno Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	**Riso all'olio** **Piselli in umido** Cavolfiori all'olio Pane Banana Merenda: **mousse di frutta**	Penne al pomodoro **Ceci all'olio** Finocchi julienne in insalata Pane Frutta di stagione Merenda: succo di frutta 100% solo frutta	**Fusilli al pomodoro** **Piselli in umido** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta all'olio **Burger di legumi (no latte/no uovo)** **Finocchi all'olio** Pane **Mousse di frutta** Merenda: banana

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU PRIMAVERILE

SCUOLE SETTIMO TORINESE
MASTER VEGANO

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE - MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	**Pasta al pomodoro** **Ceci al rosmarino** Insalata di pomodori Cracker integrali Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Cous Cous con verdure **Polpette di legumi al pomodoro (no latte/uovo)** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata	Focaccia **Insalata di ceci** Carote in insalata **Grissini (no latte)** **Mousse di frutta** Merenda: banana	Pasta pomodoro e basilico **Hamburger di legumi morbido (no latte/uova)** Spinaci saltati all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pizza rossa **Fagioli con pomodoro fresco** Zucchine primavera **Grissini (no latte)** Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
MARTEDI'	**Riso allo zafferano (no latte)** **Piselli in umido** Fagiolini saltati all'olio Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al pomodoro Hummus di ceci con crostini Insalata di carote Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Crema di ceci con crostini **Piselli all'olio aromatizzato** **Zucchine e Patate olio** Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Riso allo zafferano (no latte)** **Insalta di fagioli e pomodori** Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Orecchiette al pomodoro **Ceci al rosmarino** Insalata verde Pane integrale Frutta di stagione Merenda: pane e marmellata
MERCOLEDI'	Pasta al pomodoro **Lenticchie all'olio** Insalata verde con ceci e mais Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Riso agli aromi **Lenticchie in umido** Zucchine all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta tricolore olio **Fagioli con pomodoro fresco** Spinaci all'olio Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	**Pasta all'olio** Falafel di ceci **(no salsa yogurt)** Insalata carote calda (no patate) Pane Frutta di stagione Merenda: focaccia	Penne al pomodoro **Burger di legumi (no latte/uova)** Fagiolini in insalata Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**
GIOVEDI'	Riso olio **Insalata di fagioli e pomodori** Insalata di carote Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: Banana	Pizza rossa **Insalata di ceci e pomodori** Insalata verde **Grissini (no latte)** **Mousse di frutta** Merenda: Banana	**Pasta al pomodoro** **Crocchette di soia (no latte/uova)** Insalata pomodori e olive Pane integrale Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Passato di verdura con orzo **Lenticchie all'olio** Patate al forno Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: frutta di stagione	**Risotto olio** **Polpette di legumi (no latte/uovo)** Insalata di pomodori Pane integrale **Mousse di frutta** Merenda: banana
VENERDI'	**Trenette al pomodoro** **Piselli all'olio** **Zucchine all'olio** Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Mezze penne in bianco **Fagioli all'olio** Insalata di pomodori Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Riso al pomodoro **Piselli all'olio** Insalata verde Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al sugo di melanzane **Ceci all'olio** Insalata di pomodori e olive Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**	Pasta al ragù di verdure **Lenticchie all'olio** Insalata di carote Pane Frutta di stagione Merenda: **mousse di frutta**

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**